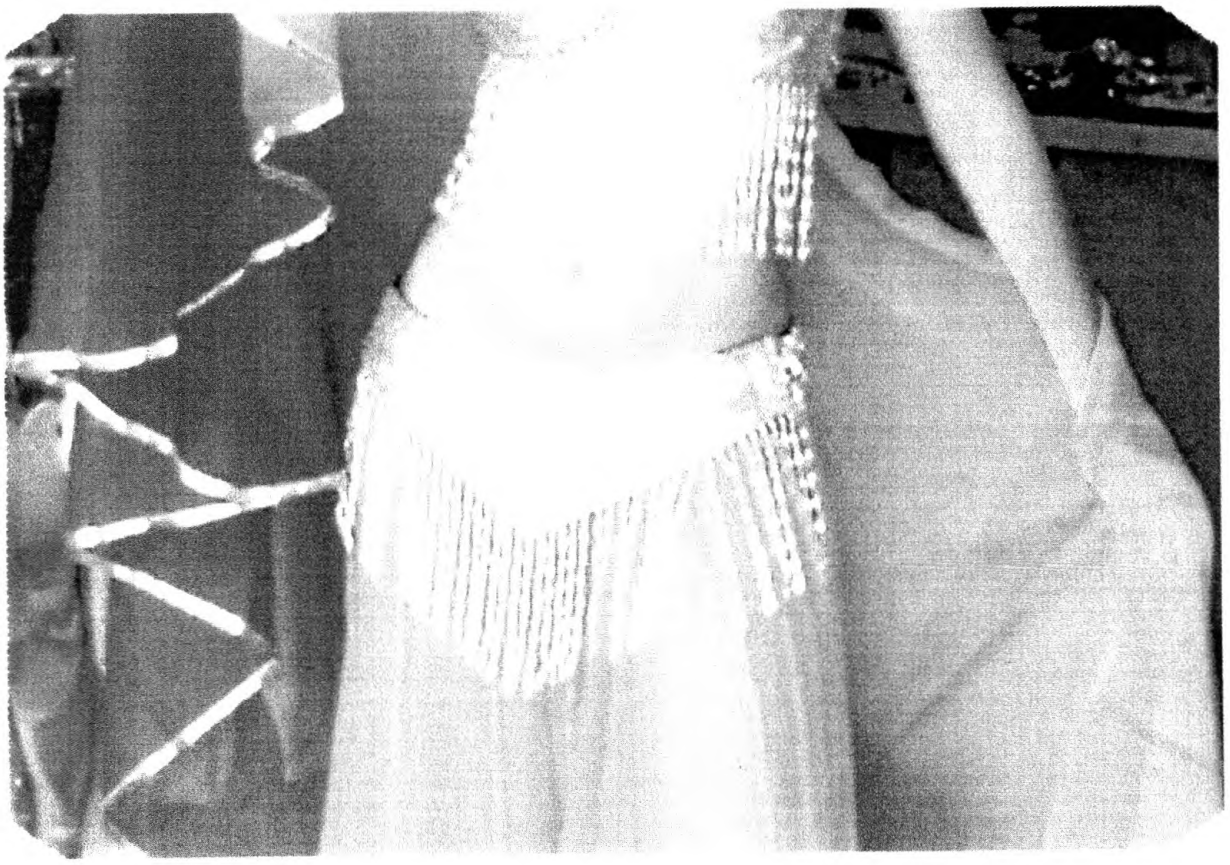
ORIENTALISCHER TANZ - BAUCHTANZ



ORIENTALISCHER TANZ - BAUCHTANZ

Eine Arbeit
von
Annika Svenja Schmolla
2004

Orientalischer Tanz – BAUCHTANZ

Einleitung

1. Der Tanz als Urbedürfnis

2. Der Bauch, zentrale Kommandostelle des Körpers

3. Die Geschichte des orientalischen Tanzes oder: viele Theorien dazu, wo der Ursprung des Bauchtanzes liegt.
a. Der religiöse Ritus, der Tanz des „primitiven Naturmenschen", Verehrung der weiblichen Fruchtbarkeit als etwas Göttliches (Fruchtbarkeitstänze).
b. Von religiöser Verehrung zu weltlicher Unterhaltung durch Unterdrückung des früheren Glaubens in der Zivilisation.
c. Wie der Bauchtanz in den Westen kam und missverstanden wurde und wird.

4. Wie wirkt sich Bauchtanzen auf die Psyche aus, und wie auf den Körper?
a. Allgemein Körper und Seele als Einheit
b. Die körperlichen Auswirkungen
c. Die seelischen Auswirkungen und Erfahrungen
d. Bauchtanz und Schwangerschaft

5. Die Bewegungskunst
a. Das Prinzip: Isolierte Bewegungen
b. Die Grundhaltung
c. Schnelle Bewegungen: Hüftkick, Hüftwippe, Shimmy, Hüftshimmy, Brustshimmy, Twist
d. Langsame Bewegungen: Hüftkreis, Acht (vorwärts und rückwärts)

6. Das Bauchtanzkostüm und seine Accessoires
a. Die Bedeutung des Bauchtanzkostüms
b. Das Kostüm selbst
c. Der Schleier
d. Die Zimbeln
e. Tanzvarianten mit Accessoires

7. Bauchtanz kennt keine Einschränkungen.

8. Schlusswort

9. Anhang

Einleitung:

Bauchtanz, allein das Wort ist für uns Deutsche schon ein Widerspruch in sich, denn Tanzen mit der Mitte seines Körpers? Geht das denn? Tanzt man nicht normalerweise mit den Beinen oder den Armen, mit Schritten und festgelegten Schrittkombinationen?
Bei uns schon, aber im orientalischen Tanz ist man wesentlich freier. Es gibt ihn nicht, „DEN BAUCHTANZ". Es gibt so viele verschiedene Richtungen, Stile und Interpretationen, wie es Charaktere und Temperamente gibt. Jeder Mensch führt die gelernten Grundbewegungen ein wenig anders aus und entsprechend seines Körpers werden die Bewegungen etwas anders aussehen.
Bei aller erforderlichen Technik, an der man hart arbeiten kann, ist eines beim Bauchtanzen jedoch viel wichtiger, die EMOTION. Der Bauchtanz ist viel zu schön, als dass man ihn nur als rein gymnastische Übung sehen sollte.
Man geht in sich, versucht seine Mitte zu finden. Der orientalische Tanz kann einem helfen, Dinge in sich zu entdecken, von denen man vorher nicht gewusst hat, dass sie in einem stecken. Man kann ihn fast meditativ tanzen, bis man sich in einer Art Trancezustand befindet.
Der Bauchtanz ist nicht so einseitig, so leicht beschreibbar, wie es das Lexikon versucht, welches ihn zwischen „Bauchspiegelung" und „Bauchwassersucht" ansiedelt: „Bauchtanz, der Tanz des orientalischen Kulturbereiches, der durch Rollen des Beckens oder rhythmisch kontinuierliche Bewegungen der Bauchmuskeln ausgeführt wird. Meistens von Frauen getanzt. Ursprünglich wohl dem Fruchtbarkeitskult entstammend, ist der Bauchtanz seit dem 19. Jh. vor allem als Schautanz bekannt."
Auch beim Bauchtanz gilt, was Aristoteles schon erkannte: „Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile." Nur wer sich praktisch und ohne Vorurteile dem Bauchtanz nähert wird dieses Ganze erkennen können.
Dies will ich vor allem betonen, da meine Arbeit sich zwangsläufig einzelnen Teilen widmen muss, man darüber aber das Ganze nicht aus den Augen verlieren soll.
So widmet sich das 2. Kapitel meiner Arbeit allein dem Thema „Bauch", weil ich persönlich diesen Körperteil für einen der schönsten und wichtigsten Regionen des menschlichen Körpers halte.
In meinem geschichtlichen Teil erwähne ich hin und wieder unterschiedlichste Religionsgruppen in einem zu leicht negativ zu verstehenden Kontext. Ich möchte nicht, dass dies falsch verstanden wird, ich möchte hier niemanden kritisieren oder kränken. Es soll einzig und allein der Vollständigkeit der Geschichte des orientalischen Tanzes dienen.

1.DER TANZ

Alles Tanzen entspringt einem Urbedürfnis: man will sich ausdrücken, auf sich aufmerksam machen.

Wenn man tanzt, gibt der Körper Energien, die er entwickelt hat, frei. Dadurch kommt es beim intensiven Tanzen zu einer Art Selbstberauschung, die Glücksgefühle auslöst.

Daher auch der Ursprung der Bezeichnung, die es für den Tanz gibt, die in allen Sprachen eine ähnliche Herkunft hat.

Der Begriff „Tanz" kommt von dem Sanskritwort „tanha", was „Lebensfreude" bedeutet. Der arabische Begriff „raks" und das türkische Wort „rakkase" leiten sich beide vom assyrischen Wort „rakadu" ab, das „feiern" bedeutet.

Aber außer dem Wunsch zu feiern befriedigt das Tanzen noch andere Bedürfnisse. Denn es hilft uns, die im täglichen Leben angestauten Energien (und unterdrückte Gefühle) zu entladen. Außerdem stärkt das gemeinsame Tanzen unsere Identität in einer sozialen Gruppe.

Das Tanzen wurde schon immer therapeutisch eingesetzt und gilt als heilend. Doch nur noch in Stammesgemeinschaften und entlegenen Gebieten wird es immer noch als heilende Zauberkraft genutzt und als rituelle Technik, um sowohl die menschliche Fruchtbarkeit, als auch das Wachstum der Felder zu bestärken.

Außerdem ist das Tanzen das traditionellste Mittel, um die Aufmerksamkeit eines Partners zu erregen.

„Von allen Künsten gehört keine so ausschließlich der Gegenwart an wie der Tanz.
Es gibt für ihn eigentlich keine Vergangenheit, er ist eine Kunst des Augenblicks, vorbei schon im Entstehen.
Nichts vermag ihn zurückzurufen."
Max von Boehn, dt. Schriftsteller (1860-1932)

2.DER BAUCH, ZENTRALE KOMMANDOSTELLE DES KÖRPERS

Der Bauch ist die Mitte unseres Körpers. Von hinten abgeschirmt durch den Rücken, gestützt und gehalten von der Wirbelsäule. Vor Menschen, die uns unheimlich sind, uns Angst einjagen, verstecken wir ihn, schützen ihn durch das Verschränken der Arme.
Eine offene Körperhaltung, die Arme nicht vor dem Bauch, signalisiert: „Ich vertraue dir!“ Auch Hunde zum Beispiel lassen sich nur von Menschen, denen sie vertrauen, den Bauch kraulen.
Doch oft sind wir mit unserem Bauch unzufrieden, betrachten ihn nur noch unter kosmetischen Aspekten. Er ist nicht flach genug, nicht straff genug, die Taille ist nicht schmal genug und überhaupt gefällt die Mitte ihres Körpers vielen Menschen nicht. Daher gehen wir meist auch nicht besonders gut mit ihm um. Wir zwängen ihn ein, trainieren ihn weg, versuchen ihn zu verstecken. Dabei ist unser Bauch doch so wichtig; unser Wohlbefinden hängt von ihm ab.
Wir haben Schmetterlinge im Bauch, entscheiden aus dem Bauch heraus oder kriegen vor lauter schlechtem Gewissen Bauchschmerzen.
Viele Gefühle entstehen zuerst in unserer Körpermitte. Zum Beispiel, wenn wir verliebt sind, bildet der Darm das Glückshormon Serotonin, für das ganz besondere Bauchgefühl.
Jüngste Forschungen haben außerdem ergeben, dass im Darm der Sitz der Intuition ist, nicht - wie vorher angenommen - im Kopf. In Gefahrensituationen kann es lebensnotwendig sein, aus dem Bauch heraus zu reagieren.

Der amerikanische Neurowissenschaftler Michael Gershorn ging sogar so weit und nannte den Bauch ein zweites Gehirn oder „Bauchhirn". Dieses Bauchhirn macht, was es will, und lässt sich vom Kopf nicht steuern. Es verarbeitet Sinneseindrücke und Gefühle. Deshalb schlagen Angst, Stress und Ärger zuerst auf die Verdauung – etwa wenn wir „Schiss haben". Gegen diese psychosomatische Regung kann der Kopf kaum etwas ausrichten, denn das Darmhirn überflutet den Körper mit einer Fülle von Botenstoffen. Sie bringen den Darm zum Beispiel dazu, seinen Inhalt möglichst schnell loszuwerden. Das Ergebnis: Durchfall.
Stress kann aber auch zu Verstopfung führen. Wenn man permanent unter Anspannung steht, wird Blut von den Organen abgezogen und zu Muskeln und Hautoberfläche gepumpt. Ursprünglich war der Sinn dieser Stressreaktion, Flucht oder Kampf zu ermöglichen. Bleibt diese Reaktion aber aus, verkümmern die Blutgefäße der Darmmuskulatur. Dann werden nicht genügend Verdauungsenzyme produziert.
Der Darm ist nicht nur Verdauungskanal, Müllabfuhr für alles Wertlose; nein er ist eine zentrale Kommandostelle im Körper. Er analysiert die Inhaltsstoffe des Nahrungsbreis, sortiert schädliche Stoffe aus und wandelt die Nährstoffe in genau die Bausteine um, die die Körperzellen aufnehmen können. Dieses Darm-Labor verarbeitet im Laufe eines Lebens circa 30.000 Kilo Nahrung und 50.000 Liter Flüssigkeit. Der größte und wichtigste Teil unseres Immunsystems hat seinen Sitz ebenfalls im Darm. Es gibt also viele gute Gründe, mit unserem Bauch pfleglicher umzugehen und ihm mehr Beachtung zu schenken.

3.DIE GESCHICHTE

Der genaue Ursprung des Bauchtanzes lässt sich nicht exakt rekonstruieren. Ab wann man aus den Belegen der Existenz von Tänzen nun Belege für die Existenz des Bauchtanzes sehen will, bleibt im Auge des Betrachters.

a. In Nordafrika, der Zentral-Sahara, hat man auf steinzeitlichen Fresken bunte Tanzszenen gefunden, bei denen Tänze mit Masken eine wichtige Rolle spielen. Ähnliche Masken kommen heute noch in Burkina und Angola zum Einsatz. Das Alter der Fresken wird auf ca. 7000 Jahre geschätzt.
Sie entstammen der Steppenjäger-Nomadenkultur der Sahara.
Die Malereien beweisen, dass im Bereich der Sahara bereits während der Steinzeit Völker lebten, deren getanzte Riten jenen gleichen, die im heutigen Schwarzafrika noch immer lebendig sind.

Für Westafrika beschreibt Curt Sachs in seiner „Weltgeschichte des Tanzes" einen Hüfttanz der Bafioti in Loango. Dieser Tanz stellte den Geburtsvorgang dar und spielte eine wichtige Rolle, sowohl beim Ahnenkult als auch bei der Lobpreisung künftiger Generationen.
Ähnliche Tänze wurden auch in der Südsee, in Neuguinea, auf den Salomoninseln, im östlichen Polynesien und überall sonst in Afrika vorgefunden.
Ziel des hawaiianischen Hula-Tanzes war es, die Aufmerksamkeit der Götter zu erregen. Hierbei bestanden die wichtigsten Bewegungen aus einem lebhaften, sich beschleunigenden Kreisen des Beckens, welches vom Schwenken der Hüften immer wieder unterbrochen wurde.
Auch bei den alten Griechen gab es eine Reihe von Fruchtbarkeitstänzen. Dabei waren die wichtigsten Elemente: Beckenrotationen, Hüftwiegen und betonte Bewegungen des Gesäßes. Das Gemeinsame all dieser Tänze war nach dem antiken griechischen Dichter Pollux „das schwingende Kreisen der Hüften".

In den alten Zeiten glaubte man, die menschliche Fruchtbarkeit hinge mit der Erde zusammen. Nach Auffassung vieler Ethnologen waren die frühesten und wichtigsten Gottheiten weiblich. In vielen Teilen der Welt sind Figuren von Göttinnen gefunden worden, die Tausende von Jahren alt sind.
Im Mittleren Osten, der Wiege der Göttinnenverehrung, dem Ort, wo dieser Glaube am intensivsten vertreten wurde, hat man Statuen von weiblichen Figuren gefunden, die auf eine Zeit bis zu 70 000 Jahre v.Chr. zurückgehen. Diese ältesten bisher entdeckten Kunstwerke stellen breithüftige, vollbrüstige Frauen dar, mit wie zum Tanz erhobenen Armen.
Man glaubte natürlich deswegen an einen weiblichen Schöpfer, weil es Frauen sind, die gebären. Frauen wurde auch eine magische Kraft beim Wachstum der Früchte des Feldes zugeschrieben, und man nimmt an, dass es Frauen waren, die

den Ackerbau erfanden, der sich fast gleichzeitig in vielen Teilen der Welt entwickelte.
Die Vorstellung, dass sich die schöpferischen Zauberkräfte der Frauen auf die Natur erstreckten und dass die Frauen deshalb beim Reifen der Ernte eine Rolle spielten, führte zu dem Mythos einer Großen Mutter, einer Göttin, die wegen ihrer geheimnisvollen Kräfte sowohl verehrt als auch gefürchtet war. Vor Tausenden von Jahren führten Frauen auf den Hügeln von Zentralanatolien und im Mittelmeerraum Tanzrituale zu Ehren dieser Göttin auf. Männer waren dabei ausgeschlossen, so wie bei allen Zeremonien, die etwas mit Fruchtbarkeit zu tun hatten.
Vom späten 4. Jahrhundert v.Chr. bis ins christliche Zeitalter hinein kamen viele der populärsten, weiblichen Gottheiten der hellenistischen und der griechisch-römischen Welt aus dem Osten, vor allem aus Syrien und der Türkei. In Zypern, dem Geburtsort Aphrodites, der griechischen Göttin der Liebe und der Fruchtbarkeit, führten Frauen Tänze auf, die als erotisch und ekstatisch beschrieben worden sind und die von wildem Gesang und Getrommel begleitet wurden. Die Trance oder Ekstase war dabei ein entscheidendes Element. Sie setzte eine Energie im Körper frei, die der Tänzerin half, in einen anderen Erfahrungsbereich zu gelangen und sich mit der Gottheit zu vereinigen, deren Macht auf sie über ging.

b. Es bleibt die Frage, was mit den religiösen Fruchtbarkeitstänzen im Laufe des Kulturwandels geschah, als der alte Glaube, häufig auf brutalste Weise, vertrieben wurde, um einem neuen Platz zu machen.
Heute hängt der überwiegende Teil der Menschheit männlich dominierten Religionen an und lebt in patriarchalischen Gesellschaften, in denen die Macht der Frauen drastisch beschnitten ist.
Die alten Semiten waren die ersten, die sich an die Abschaffung der matriarchalen oder Natur-Religionen machten. Im Gegensatz zu anderen Völkern des Mittleren Ostens ließen die hebräischen Stämme in ihrer Religion keine Priesterinnen zu.
Doch es geschah nicht über Nacht, dass das Heidentum unterdrückt wurde. Und auch die damit einhergehende Statusveränderung für die Frau in der Gesellschaft kam natürlich nicht urplötzlich zustande.
Es dauerte eine lange Zeit, bis die alte Hochschätzung der Frauen von Furcht und Misstrauen abgelöst wurde. Diese Furcht drückte sich vor allem darin aus, dass überall in der Welt seitdem die weibliche Sexualität und die Rolle der Frau im öffentlichen Leben immer mehr eingeschränkt wurden.
Es gibt verschiedene Theorien darüber, wie und warum diese Veränderungen stattfanden. Die bekannteste und bis heute weitverbreitetste davon lautet folgendermaßen: Nachdem der Mann einmal begonnen hatte, seine eigene Rolle bei der Schöpfung des Lebens zu verstehen, glaubte er nun fälschlicherweise,

dass er allein für alles verantwortlich sei. In der Frau sah er nur noch ein Gefäß für seine Schöpfung.
In Folge davon löste allmählich die männliche Erbfolge die weibliche ab. Die Rechte der Frauen wurden immer mehr eingeschränkt. Die Männer erhielten das absolute Bestimmungsrecht über die Familie. Damit verloren die Frauen auch das Recht, selbst Eigentum zu erben oder zu vererben. Indem sie erst ihren Vätern und später ihren Ehemännern gehörten, wurden sie sogar in ihrer ganzen Person zu Besitz herabgewürdigt.
Viele der neuen Gesetze zur Einschränkung weiblicher Freiheiten waren extrem streng. So manches davon ist bis heute nicht aus dem Alltag vieler Länder verschwunden. Reste des alten hebräischen Brauches etwa, eine Frau zum Tode zu verurteilen, nur weil sie bei ihrer Hochzeit nicht mehr keusch war, finden wir heute noch in einigen Gegenden des Mittelmeerraumes und der arabischen Welt.
Natürlich ging es nicht von heute auf morgen, die Macht der Frauen zu brechen. Vielmehr dauerte es Hunderte von Jahren, bis der Glaube an die alten Göttinnen vollständig unterdrückt war. Während all dieser Zeit verehrten Frauen ihre alten Gottheiten heimlich weiter. Belege dafür finden sich auch im Alten Testament.
Überreste des Glaubens an Göttinnen kann man immer noch in den Religionen überall in der Welt finden, auch im Christentum mit seiner Marienverehrung und im Islam, dessen heiligstes Wahrzeichen, die Kaaba, die alte Göttin Arabiens symbolisiert.
Im Verlauf der Jahrhunderte wurden viele weibliche Gottheiten zu männlichen uminterpretiert. Selbst in historisch besser dokumentierten Zeiten wurden noch Göttinnen der alten Semiten dem Prozess der Geschlechtsumwandlung zu Göttern unterzogen.
Doch einfach war es nicht, die alten Gottheiten auszulöschen. Denn religiöse Missbilligung allein reicht noch lange nicht aus, um alten Glauben und festsitzende Gebräuche völlig auszurotten. Zwar wurden zwischen dem 4. und 8. Jahrhundert Christentum und Islam zu den vorherrschenden Religionen im Mittleren Osten. Sie mussten aber schon bis zu einem gewissen Grad Zugeständnisse an ihre Vorgänger machen, diese männlich dominierten Religionen, wenn sie das Heidentum ersetzen wollten. Manche heidnischen Riten wurden übernommen und dem eigenen Glauben angepasst. Oft kehrte sich dabei die ursprüngliche Bedeutung um. So ist Ostern heute das höchste Fest der Christen. Sein Ursprung aber war ein Frühlingsfest der Fruchtbarkeit zu Ehren von Ostara, der sächsischen Himmelskönigin.
Weihnachten ist eine Umarbeitung der heidnischen Saturnalia. Die Geburt Christi wurde auf den 25. Dezember gelegt, um mit dem Fest der Wintersonnenwende, der Geburt der Sonne, übereinzustimmen. Das Ritual zu diesem Anlass, schon in Ägypten und Syrien gefeiert, stammt aus der alten persischen Mithasreligion, einem einst so mächtigen Glauben, dass er eine ernsthafte Konkurrenz für das Christentum war. Um ihre eigene Macht zu sichern, mussten sowohl Christentum als auch Islam die alten Rituale zerstören,

in denen Göttinnen verehrt wurden. So versuchten sie, alle weiblichen Tänze auszurotten, die das Feiern der Sexualität und der Fruchtbarkeit zum Inhalt hatten. Es gibt sogar die Vermutung, dass das im Islam herrschende Verbot naturalistischer Bilder und Darstellungen seinen Ursprung darin hat, dass man die Verehrung weiblicher Idole unterdrücken wollte.
Andererseits hat vielleicht dieses strikte Verbot, den Menschen bildlich darzustellen, welches man aus Mohammeds Lebensführung meinte ableiten zu müssen, dem Bauchtanz gerade dort zum Überleben verholfen. Er bot, quasi als Ersatz für die verbotenen Skulpturen und Bilder, eine lebendige Möglichkeit, Gefühle mit Musik durch den menschlichen Körper auszudrücken.
Möglicherweise ist dies der Hauptgrund, weshalb der orientalische Bauchtanz vor allem in der arabischen Welt seinen volksnahen Charakter erhalten konnte und er noch immer ein wichtiger Bestandteil des normalen alltäglichen Lebens ist.

c. So überlebte der Bauchtanz in der islamischen Welt, während das Christentum ihn in der westlichen Welt fast völlig zum Verschwinden brachte.

Zigeunerin

Zigeunerin beim Tanzen

Doch die Zigeuner und andere Minderheiten unter den Armen behielten diese Tanzart bei, entwickelten sie jedoch zu einer weltlicheren Form. Nicht zuletzt aufgrund dieser Verbindung mit den unteren Schichten wurde er zu einer Beschäftigung, die „gesitteten" Bürgern unwürdig erschien.
Europäische Reisende besuchten im 19. Jahrhundert Ägypten. Sie waren alle von der strengen Moral der viktorianischen Zeit geprägt, so dass ihre Berichte dem Bauchtanz überall im Westen den Stempel aufdrückten: lasziv und obszön.
Ende des 19. Jahrhunderts treten Bauchtanzgruppen auf den Weltausstellungen in Paris und Chikago auf. Die Journalisten waren begeistert, doch das

nordamerikanische Publikum tat sich mit dem Bauchtanz schwer, denn 1893 waren Frauen, Korsetts und Steifheit geradezu dasselbe.
Doch erst einmal auf den Geschmack gekommen, ebnete man bis 1910 dem Bauchtanz sogar den Weg bis auf die Opernbühne (Schleiertanz in „Salome“ in der Oper Chikagos). Da es aber leider viele schlechte Nachahmerinnen gab, wurde der Bauchtanz schnell wieder von der Opernbühne verbannt. In Varietes und auf Tingeltangelbühnen fristete er dann ein mehr oder weniger kümmerliches Dasein.
Ähnliche Schwierigkeiten wie in den USA hatte der Bauchtanz in jener Zeit auch in Europa. So wollte die Sängerin der Salome, die Wagner-Heroine Marie Wittich, ihre Rolle während der Proben an der Dresdner Oper 1905 zurückgeben: „Das tue ich nicht! Ich bin eine anständige Frau!“ und so ließ sie sich bei dem „anstößigen Tanz der sieben Schleier“ von der Ballerina Sidonie Korb vertreten.
Seit dieser Zeit war der Bauchtanz dann zwar in der westlichen Welt gegenwärtig, aber hauptsächlich abgedrängt in Nightclubs und Cabarets.
Erst in den 60er Jahren kam es zunächst in den USA zu neu entdecktem Interesse am Bauchtanz. Zeitweise stürmten 150-200 Frauen die Wochenend-Bauchtanz-Seminare, die in Turnhallen von Schulen und Universitäten stattfanden.
Etwa 10 Jahre später erreichte dieses Interesse auch Deutschland. Nachdem die sexuelle Revolution der 70er Jahre der alten Körperfeindlichkeit den Kampf angesagt und für Neues den Boden bereitet hatte, wurden die Frauen offener für alles Sinnliche, für alles, was befreite und Tabus brach. Bauchtanz war etwas für die Mutigen, die sich über Vorurteile hinwegsetzten und die in diesem Tanz oft ihre Erfüllung fanden. Es spielte eine große Rolle, dass der Bauchtanz zu einer Zeit nach Deutschland kam, in der man dessen überdrüssig wurde, immer alles nur über den Kopf erfassen zu wollen. Man erkannte, dass Rationalität und Logik überbewertet wurden. Der Körper hatte nur zu parieren und zu funktionieren und wurde völlig dem Gehirn untergeordnet. Das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist war verlorengegangen. Dies empfanden besonders die Frauen, da sie sich mühevoll durch die sexuelle Revolution emanzipiert hatten. Alte Denkmuster hinderten sie noch immer daran, natürlich mit sich selbst und ihrer neuen Freiheit umzugehen. So fanden viele Frauen zum Bauchtanz als einer Methode der Selbsterfahrung.
Seitdem ist die Begeisterung für diesen Tanz ungebrochen. Orientalische Tanzschulen gibt es mittlerweile in allen Städten, und in keinem Volkshochschulprogramm fehlt das Angebot eines Bauchtanzkurses.

4.WIE WIRKT SICH BAUCHTANZ AUF DIE PSYCHE AUS - UND WIE AUF DEN KÖRPER ?

Leider - und wie ich finde auch erstaunlicherweise - ist der Bauchtanz bis heute kaum wissenschaftlich erforscht worden. Weswegen ich erst nach langem Suchen eine einzige Studie über die körperlichen Auswirkungen des Bauchtanzes fand. Man kann also bisher immer noch die meisten Schlüsse nur aus den Erfahrungsberichten von Frauen (und Männern) ziehen.

a.„Der Körper ist der Spiegel der Seele", „ In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist"[1]. Das Wissen um diesen Zusammenhang, um diese Wechselwirkung zwischen seelischem und körperlichem Befinden ist uralt. Lange Zeit wurde es in unserer modernen, westlichen Medizin ignoriert. Ärzte bekämpften, oft erfolglos und nebenwirkungsreich, nur die körperlichen Symptome einer psychischen Erkrankung. Erst in letzter Zeit fragt die junge Ärztegeneration wieder nach eventuellen seelischen Ursachen für körperliche Beschwerden und macht sich Gedanken über eine ganzheitliche Therapiemöglichkeit. Selbst Krankenkassen fangen langsam an, alternative Heilmethoden und Körpertherapien anzuerkennen. Ganzheitliches Denken wird immer mehr gefordert und gefördert.
Mittlerweile gibt es sogar einige Ärzte, die Frauen bei den unterschiedlichsten Beschwerden und Symptomen zu einem Bauchtanzkurs raten.

Ein Mensch, der ausgeglichen und selbstbewusst ist, hat eine ganz andere Haltung, einen anderen Gang, eine andere Ausstrahlung, bewegt sich ganz anders als ein unglücklicher Mensch. So kann natürlich auch umgekehrt über den Körper das seelische Befinden positiv beeinflusst werden. Jeder kennt das gute Gefühl nach einer Runde Joggen, Schwimmen, Radfahren, Tanzen oder einfach nach dem Herumtollen mit Kindern. Durch die Bewegung wird der Kreislauf in Schwung gebracht, der Körper besser durchblutet und so ein befriedigendes Gefühl hervorgerufen. Der Spaß und die Freude an der körperlichen Betätigung, am eigenen Körper selbst, ist aber letztendlich ausschlaggebend für dieses manchmal euphorische Glücksgefühl, das das Selbstbewußtsein stärkt, Zufriedenheit schenkt und oft sogar Probleme vergessen läßt. Damit ist der Kreislauf geschlossen: die seelische Zufriedenheit zeigt sich wieder im Körper, in der Haltung, in der Ausstrahlung.

b. Das Besondere an den Bauchtanzbewegungen ist, dass sie nicht nur die Muskeln aufbauen und kräftigen, sondern sie auch lockern und geschmeidig machen. Dies löst Verspannungen verschiedenster Art.
Eine kräftige, entspannte und lockere Muskulatur fördert das gesamte Wohlbefinden. Ich persönlich habe besonders im Bauchbereich Muskeln entdeckt, von denen ich vorher noch nicht einmal wusste, dass ich sie besitze,

[1] Ludmilla Schuhbauer und viele andere vor ihr

bereits nach meiner ersten Bauchtanzstunde fühlte ich mich locker und entspannt, besonders in meiner Rückenmuskulatur.
Durch die intensive Beinarbeit und das „geerdete" Stehen werden Fuß-, Waden- und Oberschenkelmuskulatur und auch die Beinvenen gekräftigt und gestrafft. Dadurch wird zum Beispiel Krampfadern und Durchblutungsstörungen vorgebeugt.
Ebenfalls gekräftigt wird die Beckenmuskulatur, durch das unbewusste Anspannen bei den langsamen, kreisenden, wellenförmigen Bewegungen. Eben wegen dieser Eigenschaft eignet der Bauchtanz sich auch für die Schwangerschaft bzw. die Geburtsvorbereitung. Aber dazu später.
Besonders durch die intensiven und für uns oft ungewohnten Arm- und Oberkörperbewegungen wird der Schulter-, Rücken- und obere Bauchbereich entspannt, aber auch gestärkt.
Da man beim Bauchtanz auch mit der Beweglichkeit des Kopfes tanzt, bzw. mit dem Verschieben des Kopfes, wird ebenfalls die Hals-, Nacken- und Schultermuskulatur, die wir sonst in unserem normalen Alltag nur sehr selten benutzen, aktiviert und trainiert.
Die Koordination der verschiedenen, einzelnen isolierten Bewegungen oder Schrittkombinationen wird trainiert und führt zur Synapsenbildung im Gehirn. Ebenfalls gestärkt wird der Gleichgewichtssinn und das Gefühl für den eigenen Körper.
Durch die Bauchtanzbewegungen wird der Kreislauf angeregt und wenn man richtig schwitzt, scheidet der Körper schädliche Stoffe aus und baut Stresshormone ab. Der Körper wird besser durchblutet, und schließlich stellt sich ein angenehmer Erschöpfungszustand ein.
Durch das verstärkte Atmen beim Bauchtanzen werden die inneren Organe besser mit Sauerstoff versorgt und in ihrer Tätigkeit angeregt. Insbesondere werden die Verdauungsorgane und die weiblichen Unterleibsorgane durch die weichen Bewegungen sanft massiert, gelockert, entspannt und besser durchblutet.
Dies führt bei vielen Frauen zu einer positiven Beeinflussung von Verdauungsproblemen und Menstruationsbeschwerden.

An der Deutschen Sporthochschule Köln wurde am 13. Mai 2003 eine der wenigen, meines Wissens nach die bisher einzige, wissenschaftliche Untersuchung zum Thema Bauchtanz durchgeführt. Prof. Dr. Ingo Froböse untersuchte an der Probandin Pina Coluccia die Aktivität einzelner Muskeln beim Tanzen unterschiedlicher Figuren.
Er bestimmte die Herz-Kreislauf-Belastungsreaktion des Körpers anhand einer dreiminütigen Dauerbelastung mit unterschiedlichen Intensitäten.
Einmal untersuchte er die durchschnittliche Herzfrequenz, die bei geringen Belastungsintensitäten bei ca. 113 Schläge pro Minute lag, wohingegen sie bei hohen Belastungsintensitäten ca. 144 Schläge pro Minute betrug. Hieraus ergibt

sich, dass die Herz-Kreislauf-Reaktion bei mittleren bis hohen Belastungen mit einer Ausdauerbelastung wie Joggen oder Radfahren vergleichbar ist. Was den Bauchtanz auch als Trainingsmittel für Herz und Blutgefäße einsetzbar macht, dabei sind dann allerdings Belastungszeiten von bis zu 60 Minuten einzuhalten. Ein untrainierter Anfänger sollte aber aus gesundheitlichen Gründen ausschließlich mit geringerer Intensität trainieren. Da für ihn eine Herzfrequenz von 110 bis 115 Schläge pro Minute eine durchaus angemessene Frequenz darstellt, die auch über einen längeren Zeitraum (ca. 45 min.) durchgehalten werden kann.

c. Der Orientalische Tanz ist mehr als nur Gymnastik, Sport oder Fitnesstraining. Durch die ungewöhnlichen Figuren, das Zusammenspiel von Bewegung und Musik und durch die vielen Möglichkeiten, Gefühle im Tanz auszudrücken, berührt der Bauchtanz auch die Seele der Tanzenden und entfaltet somit eine ganzheitliche Wirkung. „Etwas mit Leib und Seele tun", trifft hier im wahrsten Sinne des Wortes zu.
Körperliche aber eben auch seelische Krankheiten sind oft ein Hinderungsgrund, Sport, Gymnastik oder Tanz zu betreiben. Aber gerade in solchen schwierigen Situationen würde Bewegung - oder die Möglichkeit, Gefühlen zum Beispiel durch Tanzen Ausdruck zu verleihen - dem Körper und vor allem dem Geist, der Seele, dem oft gestörten Selbstbewusstsein, gut tun. Oft berichten Frauen unglaubliche Geschichten von ihren Problemen und wie ihnen der Bauchtanz bei der Bewältigung geholfen hat. Da ist die Rede von Rückenproblemen, Versteifungen, Osteoporose, Zuckerkrankheit, sogar von Krebs, von Fett- und Magersucht, Depressionen, Minderwertigkeitsgefühlen, vom gestörten Verhältnis zum eigenen Körper, zur eigenen Weiblichkeit.
Besonders beeindruckt hat mich der Bericht einer Frau, die folgendes erzählt: „Ich leide seit Jahren an depressiven Angstzuständen. Ich fange an zu heulen, bekomme Panik und habe das Gefühl, ich kann auf dieser Welt überhaupt nichts mehr tun. Psychopharmaka, Selbsterfahrungsgruppen und Therapien - habe ich alles schon hinter mir. Seit ich bauchtanze, sind die Abstände zwischen meinen Depressionsphasen endlich etwas größer geworden. Ich baue langsam mein Selbstbewusstsein wieder auf, und ich habe etwas, das mir Freude und Anerkennung bringt."
Wenn man bauchtanzt, setzt man sich intensiv mit dem eigenen Körper auseinander. Man lernt bislang nie beachtete Körperteile und Muskeln kennen, stößt auf Grenzen, Hemmschwellen, und entdeckt aber auch, welch vielfältige Möglichkeiten im eigenen Körper stecken. Die Freude am Tanzen und die damit verbundenen Erfolgserlebnisse haben vielen geholfen, mit ihren oft tief in der Seele verwurzelten Problemen besser umzugehen oder diese sogar zu bewältigen. Der Bauchtanz ist kein Allheilmittel, aber doch einen Versuch wert.

d. Gerade in der Schwangerschaft, wenn Frauen sich gezwungenermaßen mit ihrem anwachsenden Bauch beschäftigen müssen, ist es schön, wenn man eine Möglichkeit findet, seine Intuition, sein Körpergefühl, sein Selbstvertrauen zu stärken. Diese Möglichkeit finden einige Frauen in einem Bauchtanzkurs speziell für Schwangere. Dort hat man neben der individuellen Betreuung und dem extra auf Schwangere abgestimmten Tanztraining auch noch den Erfahrungsaustausch mit anderen „tanzenden Schwangeren".
Gerade in der Schwangerschaft ist es möglich, durch die sanften Bewegungen orientalischer Tänze und die geeignete, ruhige Musik ein ganz neues Körpergefühl zu erlangen. Das Schaukeln, Wiegen und Kreisen des Beckens beruhigen den Fötus. Die entspannte und ausgeglichene Stimmung der Mutter überträgt sich auf das Kind.
Von frühen Hochkulturen, wie z.B. den Babyloniern, Ägyptern und Summerern, wurden schwangere Frauen wegen ihrer lebensspendenden Kräfte verehrt. Da sie das Weiterbestehen der Sippe verkörperten und sicherten, hatten sie eine besondere Stellung in ihrer Gemeinschaft inne. Die Schwangerschaft wurde als normaler und natürlicher Zustand angesehen. Die Geburt selbst wurde in der unterstützenden Gemeinschaft der Frauen erlebt und gefeiert.
Bauchtanzen während der Schwangerschaft bewirkt körperlich die Kräftigung der Beinvenen, die Verbesserung der Beweglichkeit des Beckens und die Entspannung des Beckenbodens. Er unterstützt die richtige Körperhaltung durch die Stärkung der Rückenmuskulatur. Ebenfalls entspannt der Bauchtanz die Schulter-, Rücken- und Bauchmuskulatur. Insgesamt verbessert Tanzen die Sauerstoffversorgung von Mutter und Kind und bewirkt eine Stärkung des Immunsystems für beide.
Psychisch stärkt der Bauchtanz das Selbstbewusstsein der Schwangeren und das Vertrauen in ihre eigene Gebärfähigkeit.
Es gibt Berichte von Frauen, die sagen:
„Bauchtanzen in der Wehenpause hat richtig gut getan."(Christina B.)
Der Bauchtanzkurs hat mir geholfen, „meinen Bauch wohlgefällig und selbstbewusster durch die Gegend schaukeln zu können."(Gisela P.)
„Ich konnte die Schwangerschaft mehr genießen; meinem Körper und meiner Seele hat das Tanzen sehr gut getan."(Luisa L.)

5.DIE BEWEGUNGSKUNST

Es ist nicht einfach, die für uns ungewohnten Bewegungen des Bauchtanzes nachzuvollziehen. Besonders die isolierten Bewegungen einzelner Körperteile wirken faszinierend auf uns.

a. Der orientalische Tanz ist ein Tanz aus der Körpermitte, der Energiequelle für jede Tanzbewegung. Das Grundprinzip ist das isolierte Bewegen einzelner Körperteile. Es wird zum Beispiel nur die Hüfte geschwungen, während der Oberkörper ruhig bleibt. Man kann allerdings auch allein mit dem Oberkörper tanzen, während die Hüfte bewegungslos bleibt. Ebenso kann isoliert mit dem Brustkorb, den Armen, den Händen, dem Kopf und natürlich auch, wie beim Standardtanz, mit den Beinen getanzt werden. Die Voraussetzung, um das Bauchtanzen zu erlernen, ist daher, die einzelnen Körperteile und die Muskeln, die für die isolierten Bewegungen der einzelnen Körperteile verantwortlich sind, erst einmal zu finden, zu trainieren und schließlich die Bewegungen formschön auszuführen.
Diese isolierten Figuren werden im Tanz wieder miteinander verbunden, so dass ein harmonischer Tanz ineinanderfließender Figuren entsteht. Dabei geben die Armhaltung und Armbewegungen dem Tanz seinen speziellen Ausdruck. Es kann würdevoll, elegant, verspielt oder verträumt getanzt werden.
Das Schwierigste am orientalischen Tanz ist es nun, die einzelnen isolierten Bewegungen, die miteinander verbunden wurden, mit der passenden Musik zu koordinieren.

b. Die richtige Grundhaltung des Körpers ist die Ausgangsbasis für jeden Tanz. Eine korrekte Haltung gibt dem Körper Stabilität, Präsenz und Würde. Sie ist auch die Basis für das Isolieren der einzelnen Körperteile, die Voraussetzung für das richtige Ausführen der Bauchtanzfiguren. Wirklich gut steht man erst, wenn man sich seines ganzen Körpers, jedes einzelnen Körperteils und ihrer Verbindung miteinander wirklich bewusst ist.
Die Füße sind - wie Wurzeln – die Verbindung zur Erde. Sie halten den Körper, geben Gleichgewicht, tragen das Gewicht und bewegen den gesamten Körper durch den Raum. Jede Bewegung der Hüften überträgt sich über die Knie auf die Füße und führt so zu einer unterschiedlichen Belastung der Fußsohlen. Ohne diese Übertragungsfähigkeit wirken alle Bewegungen steif und können nicht richtig isoliert werden. Für die Grundhaltung im Bauchtanz ist es wichtig, die Füße richtig zu belasten. Der Schwerpunkt liegt mehr auf den Fersen und dem Außenrand; die Füße bleiben flach, stehen parallel hüftbreit nebeneinander.
Die Knie sind leicht gebeugt und etwas nach außen gedrückt, da nur so die Hüftfiguren isoliert getanzt werden können. Durch das leichte nach außen Drücken der Knie verlagert sich das Gewicht des Körpers automatisch auf den Außenrand der Füße.

Das Becken ist „aufgerichtet", das heißt leicht nach vorne gekippt, so dass die Wirbelsäule gerade ist, wodurch sie entlastet wird. Die korrekte Beckenhaltung ist die wichtigste Voraussetzung für eine richtige Grundhaltung. Durch ein aufgerichtetes Becken wird der Körper zentriert und bekommt Stabilität. Nur durch eine korrekte Grundhaltung kann man Rückenschäden vermeiden oder ausgleichen.
Der Brustkorb wird geweitet, indem man die Schultern nach hinten bewegt. Dieses Zurückziehen der Schultern ist nur eine relativ kleine Bewegung. Bei der Grundhaltung bleiben die Schultern hinten und werden sanft nach unten fallen gelassen, so dass die Schultern locker sind. Dabei weitet sich der Brustkorb und gibt einem ein aufrechtes, offenes Gefühl.
Kopf- und Nackenhaltung sind das I-Tüpfelchen der Grundhaltung. Am einfachsten ist es, wenn man sich vorstellt, dass am Scheitel eine Schnur befestigt ist, die den Kopf nach oben zieht. Man führt eine Dehnung durch, die im Nackenbereich beginnt und sich über die gesamte Wirbelsäule fortsetzt. Da die Füße fest im Boden verwurzelt sind, fühlt man die Spannung im ganzen Körper. Das Kinn bleibt dabei gerade, also nicht nach vorne gezogen oder hängen gelassen. Außerdem sollte man dabei nicht auf den Boden schauen, denn durch die richtige, aufrechte Kopfhaltung wird die Grundhaltung erst komplett.

c. Schnelle Bewegungen werden meist auf Trommelmusik, oder auf andere schnellere, taktvolle Musikstücke getanzt. Ausgangstellung für jede Bewegung ist die Grundhaltung.

Im Folgenden stelle ich kurz einige schnelle Grundbewegungen vor.
Es gibt den Hüftkick (seitliche Hüftakzente); bei ihm führt man eine Bewegung aus, bei der man sich gut vorstellen kann links und rechts neben der Hüfte hinge je ein Ball, der einmal rechts mit einer Stupsbewegung weggekickt wird und dann links. Der Oberkörper ist möglichst ruhig und die Füße stehen flach auf dem Boden.
Man kann den Hüftkick auch im Gehen machen. Hierbei wird erst mit dem einen Fuß ein Schritt nach vorne oder hinten gemacht und dann auf der anderen Seite ein Hüftkick, nun mit dem Fuß, auf dessen Seite man den Hüftkick gemacht hat, den nächsten Schritt, usw.

Die Hüftwippe ist ein langsamer Hüftshimmy. Bei ihm wird abwechselnd eine Hüfte nach oben und dem entsprechend die andere nach unten bewegt. Die Knie gehen dabei abwechselnd nach vorne, sie sind nie durchgestreckt.

Der Shimmy ist eine der faszinierensten Bewegungen im Bauchtanz. Shimmy ist das isolierte Schütteln, Zittern und Vibrieren bestimmter Körperteile (meist der Hüfte oder der Brust) in unterschiedlichen Variationsmöglichkeiten. Der Shimmy ist eine der schwierigsten Bewegungen, da der Körper sehr entspannt

sein muss. Dieser Prozess des inneren Loslassens ist oft schwieriger als die Bewegung selbst. Natürlich tun sich Frauen, die ein bisschen mehr auf den Hüften haben, leichter. Diese feinen Muskelbewegungen können aber auch schlanke Frauen erlernen. Der Schlüssel zum Shimmy sind die innere Entspanntheit und eine gewisse Lockerheit – und auch der Mut, alles mal so richtig wackeln zu lassen. Die zwei häufigsten Shimmys sind der Hüftshimmy und der Brustshimmy.

Der Hüftshimmy ist im Prinzip eine Hüftwippe, nur sehr viel schneller. Die Hüfte geht dabei abwechselnd links und rechts nach oben und unten. Die Knie bewegen sich mit, gehen dabei leicht vor und zurück. Der Oberkörper ist ganz ruhig und entspannt, dies dauert oft Monate. Wichtig ist es auch, beim Hüftshimmy nicht die Luft anzuhalten, damit der Atem ganz normal weiterfließen kann. Oft ist es beim Üben sinnvoll, mal zu versuchen, nebenher zu sprechen, zu singen oder zu zählen. Irgendwann verselbstständigt sich das Vibrieren, das exakte Hin und Her der Hüfte wird ganz klein und verschwindet schließlich gänzlich. Übrig bleibt das Zittern der entspannten Muskeln.

Beim Brustshimmy hält man die Arme seitlich etwa in Schulterhöhe vom Körper weg. Die Schultern sind leicht zurückgezogen, bleiben aber locker. Die Ellbogen sind weich und ein bisschen gebeugt. Die Handflächen zeigen nach unten. Beachten sollte man, dass die Hände nicht nach unten hängen, sondern die Armlinie fortführen.
In dieser Armhaltung führt man nun abwechselnd die rechte und die linke Schulter vor und zurück. Die Hände bleiben dabei ruhig. Auch hierbei verschwinden die anfangs etwas eckigen Bewegungen mit der Zeit und werden zu einem immer kleiner werdenden Schütteln, Vibrieren des Busens. Die Hüfte bleibt nahezu ruhig. Da die Brustshimmy-Bewegung in unserer Kultur eher in eine Tabuzone gehört, fällt es vielen Frauen anfangs schwer, sich von Hemmungen frei zu machen und ungeniert und stolz mit dem „Busen zu wackeln". Aber mit der Zeit wird man merken, dass es Spaß macht und ungemein befreiend ist.

Eine weitere schnelle Bewegung des Bauchtanzes ist der Twist (engl. drehen), bei ihm wird die Hüfte, parallel zum Boden bleibend, immer nach vorne und zurück gedreht. Eine Hüfte ist vorne die andere hinten und dann wird gedreht und die Hüfte, die zuvor vorne war, ist nun hinten und die, die hinten war, vorne. Diese Bewegung kann temperamentvoll und wild getanzt werden, allerdings sollten Kopf, Arme und Oberkörper so ruhig wie möglich bleiben. Wenn die Bewegung schon recht fließend ist, kann man nun versuchen, das Gewicht abwechselnd auf nur einen Fuß zu verlagern. Einmal auf den rechten, nach einiger Zeit auf den linken, die Betonung der Hüfte liegt dann immer bei der Seite der Hüfte, deren Fuß gerade nicht belastet ist.

d. Auch die langsamen Bewegungen werden immer aus der Grundhaltung heraus getanzt. Für diese Bewegungen braucht man gefühlvolle, langsame Musik, die aber dennoch einen gleichmäßigen Rhythmus besitzt.

Die Bewegung, die den meisten Menschen als erstes zum Thema Bauchtanz einfällt, ist der Hüftkreis. Bei ihm schiebt man das aufgerichtete Becken nach links, das Gewicht ist auf dem flachen linken Fuß. Nun bewegt man das Becken in einem Halbkreis über vorne nach rechts, das Gewicht wechselt auf den rechten Fuß. Weiter führt man das Becken über hinten wieder nach links und schließt so den Kreis, das Gewicht wechselt wieder auf den linken Fuß. Beim Hüftkreis ist es wichtig, nicht ins Hohlkreuz zu geraten und das Becken zu entspannen. Der Oberkörper bleibt dabei so ruhig wie möglich. Der Kreis kann natürlich auch in die andere Richtung gemacht werden.

Die Acht (vorwärts und rückwärts): bei ihr stellt man sich eine liegende Acht um sich herum vor; man steht mit je einem Fuß in einer der beiden Schleifen der Acht. Die Körpermitte liegt über dem Schnittpunkt der Acht. Das Becken sollte während der gesamten Bewegung aufgerichtet bleiben.
Nun dreht man die linke Hüfte nach vorne, die rechte Hüfte zeigt dadurch schräg nach hinten. Das Gewicht verlagert sich auf den rechten Fuß, dabei schiebt man die rechte Hüfte zunächst etwas nach hinten, um sie dann in einem seitlichen Halbkreis nach vorne zu bringen. Gleichzeitig dreht sich nun die linke Hüfte nach hinten.
Verlagere das Gewicht auf den linken Fuß, schiebe wiederum die linke Hüfte zunächst nach hinten, und bringe sie dann in einem seitlichen Halbkreis nach vorne.
Die Hüfte steht immer schräg, sie zeigt nie frontal nach vorne. Die Füße bleiben die ganze Zeit flach auf dem Boden, die Fersen werden nicht abgehoben. Die Gewichtsverlagerung spürt man auf den gesamten Fußsolen. Die Knie sind immer leicht gebeugt, nie durchgedrückt, damit sie mitschwingen und die Bewegung der Hüfte ausgleichen können.
Die Acht, dieses Symbol für Unendlichkeit, soll im gleichmäßigen Rhythmus, unbetont und fließend empfunden werden.
Die Bewegung kann auch umgekehrt, also von vorne nach hinten, beschrieben werden. Wichtig ist das man sich bewusst ist in welche Richtung man die Acht gerade macht.

6.DAS BAUCHTANZKOSTÜM UND SEINE ACCESSOIRES

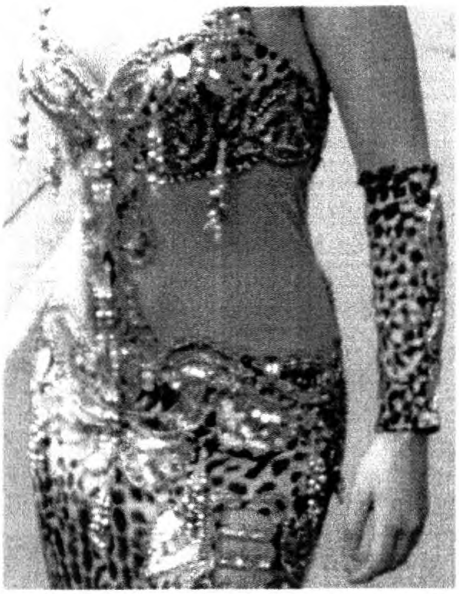
Ein Kostüm ist nicht unbedingt notwendig; es wird jedoch jedem Tanz eine magische Note verleihen.

a. Seit jeher hat der Mensch, wenn er tanzte, sich dafür besonders gekleidet. Er symbolisiert damit, dass sich der Tanz von den anderen Tätigkeiten des alltäglichen Lebens abhebt. Wenn man so will, ist der Tanz auch keine Tätigkeit im eigentlichen, sondern im weitesten Sinn eine rauschhafte Erweiterung des Bewusstseins beim Tanzenden selbst, er erregt aber auch die Gemüter der Zuschauer und beflügelt ihre Phantasie.
Dabei spielt die Tanzbekleidung eine wichtige Rolle. Wie die Pygmäen in Zentralafrika sich für den Tanz mit besonderem Blattwerk schmücken, die Menschen im alten Peru beim Tanz Puma-Felle trugen, die Frauen auf Hawaii beim Hula besonders weite Blätter-Röcke anziehen, so schlingen sich die Menschen im Orient einen Schal um die Hüften, der den gerade Tanzenden kennzeichnet. Vor allem hat dieser Schal aber auch eine praktische Funktion, da er das tänzerische Spiel der Hüften besser hervorhebt. Für einen spontanen Tanz in der Familie oder in der Gruppe genügt ein Schal vollkommen, aber mit einem vollständigen Kostüm kann man natürlich sehr viel mehr ausdrücken. Denn mit einem ganzen Kostüm kann man den eigenen Stil, die eigenen Vorzüge, die eigene Persönlichkeit besser hervorheben und unterstreichen.
Hierbei sollte man bedenken, dass ein selbstgenähtes Kostüm wirkungs- und ausdrucksvoller ist als ein gekauftes. Da man seine eigene Kreativität ausleben kann, so näht und formt man sein Kostüm passend zur eigenen Art zu tanzen. Das eigene Kostüm ist ein Mittel des tänzerischen Ausdrucks, ein Bindeglied zwischen der Tänzerin, ihren Bewegungen und dem Publikum.

Sich „schön machen", verkleiden und schmücken ist ein zutiefst menschliches Bedürfnis. Unser Alltag hier im Westen läßt nur wenig Spielraum für Glitzer und Glamour, für den Traum von der schillernden Pracht des Orients. Die bunten, golddurchwirkten Stoffe, die zarten Schleier, klimpernden Kettchen und Gürtel, die phantasievollen Kostüme lassen die orientalische Märchenwelt beim Bauchtanz Wirklichkeit werden.
Die Suche nach Stoffen, Schmuck und Zubehör wird oft zu einer regelrechten Leidenschaft. Es werden Kostüme entworfen, Röcke, Pluderhosen und Oberteile genäht, um sich in der Rolle der orientalischen Tänzerin zu gefallen, um sich selbst zu gefallen, um für sich selbst schön zu sein – in den Bewegungen und in den Kostümen.

b. Ein klassisches Bauchtanzkostüm besteht aus einem Rock, einem Gürtel und einem BH-Oberteil. Alles ist farblich aufeinander abgestimmt, BH und Gürtel sind meist reich bestickt. Will man kein bauchfreies Kostüm, kann ein elastisches Bauchnetz zwischen BH und Gürtel geknöpft werden.

Ein klassisches, türkisches Bauchtanzkostüm



Ein Kostüm mit eingenähtem Bauchnetz, besonders wichtig für die ägyptischen Tänzerinnen. Da in Ägypten nicht bauchfrei getanzt werden darf.

Da es relativ einfach zu arbeiten ist, wird für die meisten Frauen das erste Teil ihrer Bauchtanzgarderobe entweder eine Pluderhose oder ein weiter Rock sein. Aber das typischste und wichtigste Teil jedes Bauchtanzkostüms ist unbestritten der Gürtel. Er soll nicht nur hübsch anzusehen sein, sondern auch zu hören sein, da dies den Eindruck des Rhythmus beim Tanzen verstärkt.
Gürtel, Oberteil und Accessoires der Tänzerinnen sind oft mit Münzen, Edelsteinen und Fransen verziert. Häufig finden sich auch Perlenstickereien mit Glasperlen oder Pailletten.
Weniger bekannt ist das sogenannte Baladi-Kostüm. Übersetzt bedeutet „baladi" volkstümlich. Ein solches Kostüm findet traditionell Verwendung beim Tanz mit Stock oder Leuchter. Es ist ein knöchellanges Gewand, seitlich hoch geschlitzt, mit langen, weiten Ärmeln. Es wird entweder gerade fallend oder mit Abnähern versehen getragen. In jedem Falle trägt man dazu einen Bauchtanzgürtel oder knotet ein Fransentuch um die Hüften.

Stocktanzkostüm

c. Der Schleier ist seit langem ein Symbol der Weiblichkeit. Er steht für alles Geheimnisvolle und ist damit eine schöne Bereicherung beim Bauchtanz. Er betont den jeweiligen individuellen Tanzstil und unterstreicht die Musik. Auch stellt Tanzen mit dem Schleier eine tolle Fitnessübung für die Arme dar.
Man benötigt für einen Schleier etwa 3 Meter Stoff aus leicht fließendem Material, am besten Chiffon, Georgette oder Seide, in rechteckiger oder halbrunder Form. Mit Hilfe des Schleiers verleiht man den Tanzbewegungen einen anmutigen Rahmen und unterstreicht die Melodie. Jedes Material hat andere Eigenschaften, fühlt sich anders an und bewegt sich anders. Man muss also viel ausprobieren, um das Optimale für sich und die jeweilige Gelegenheit zu finden.
Man kann den Schleier auf unendlich viele Weisen einsetzen. Mit etwas Einfühlungsvermögen für die Musik und den Stoff kann man eine geradezu magische und geheimnisvolle Stimmung erzeugen. Bauchtänzerinnen beginnen ihre Darbietung häufig damit, dass sie den Schleier über ihr Kostüm drapieren und sich dahinter verbergen. Beim Entschleiern sind dann ihrem Einfallsreichtum und ihrer Raffinesse keine Grenzen gesetzt.
Der Schleier ist ein eigenwilliger Partner, mit dem man lernen muss, behutsam, liebevoll, aber auch bestimmt umzugehen. Meist schwebt man mit ihm förmlich herein und legt ihn dann im Laufe des Tanzes ab. Es gibt aber auch Tänze, bei denen der Schleier ein Eigenleben gewinnt.
Auch für die Anzahl der Schleier gibt es keine Regel. Ich selbst habe schon Solotänzerinnen, die mit mehreren Schleier gleichzeitig und nacheinander arbeiteten, gesehen. Es gibt aber auch die Variante, dass mehrere Tänzerinnen mit einem einzigen übergroßen Schleier tanzen; oder dass bei Gruppentänzen jede Tänzerin einen Schleier hat, die Schleier aber während der Vorführung ihre Besitzerinnen mehrfach wechseln.

d. Ein weiteres wichtiges Accessoire beim Bauchtanz sind die Fingerzimbeln. Sie heißen auf arabisch „sagat“ und sind kleine Schlaginstrumente aus Metall, die an Mittelfinger und Daumen jeder Hand mit einem Gummi befestigt werden. Interessanterweise leitet sich unser Wort „Zimbel“ (oder englisch „cymbal“) völkerkundlich von der Muttergöttin „Kybele“ oder „Kymbele“ her. Sie war die bedeutendste Verkörperung einer Fruchtbarkeitsgöttin aus dem Matriarchat, die schon in prähistorischen Zeiten im gesamten Mittelmeerraum verehrt wurde. Später wurde sie auch von der griechischen und römischen Mythologie übernommen als „Magna Mater“ die große Mutter aller Götter. Ihre Kultstatt war der Berg Dindymos im heutigen Anatolien. Dort wurden ihr zu Ehren ekstatische Tänze aufgeführt, zu denen man sich auf der Zimbel ähnlichen Schlaginstrumenten begleitete, die damals sicher noch aus Holz waren.
Die Zimbeln dienen zur Verstärkung des Rhythmus bei lebhafteren Musikstücken. Man braucht dazu ziemlich viel Geschicklichkeit und es ist anfangs nicht ganz leicht, damit zu Tanzen. Die Schwierigkeit besteht darin,

einerseits rein technisch die Zimbeln zu beherrschen und sie andererseits in die Bewegung, in den Tanz spielerisch mit einzubeziehen. Die Handhabung von Zimbeln verbessert übrigens auch die Beweglichkeit von Händen und Fingern und hilft bei der Entwicklung eines Gefühls für Rhythmus und Koordination. Dadurch verbessert sich auch das innere Gleichgewicht.
Es gibt unzählig viele musikalische Klangmuster, und man kann zu fast jedem Rhythmus spielen.

e. Immer wieder faszinierend sind Tänze, bei denen Gegenstände auf dem Kopf ruhig balanciert werden, während der Körper scheinbar losgelöst davon tanzt. Hier wird das Grundprinzip des orientalischen Tanzes, die Isolation, besonders deutlich. Ein Nervenkitzel nicht nur für den Zuschauer sind dabei Tabletts mit brennenden Kerzen, gefüllte Weingläser und besonders der Säbel. Ins Folkloristische gehen dann Balanceakte mit Körben, Krügen (bis zu 10 Stück übereinander), mit oft riesigen Kerzenleuchtern oder dem Stock.
Der Stocktanz gehört im engeren Sinne nicht mehr zum Bauchtanz, sondern ist eigentlich ein Folkloretanz, zu dem das bereits oben erwähnte Baladi-Kostüm gehört. Er wird aber während eines längeren Bauchtanzauftrittes oft als Zugabe vorgeführt, da er den beim Bauchtanz beanspruchten Muskelgruppen eine Verschnaufpause gönnt. Beim Stocktanz wird ein Tanzstock in Posen gehalten, geschwungen, wird rotiert und akzentuiert auf den Boden geschlagen. Der Tanz mit dem Stock ist ursprünglich ein Männertanz und wird von Frauen etwas weicher und neckischer interpretiert.

7.BAUCHTANZ KENNT KEINE EINSCHRÄNKUNGEN

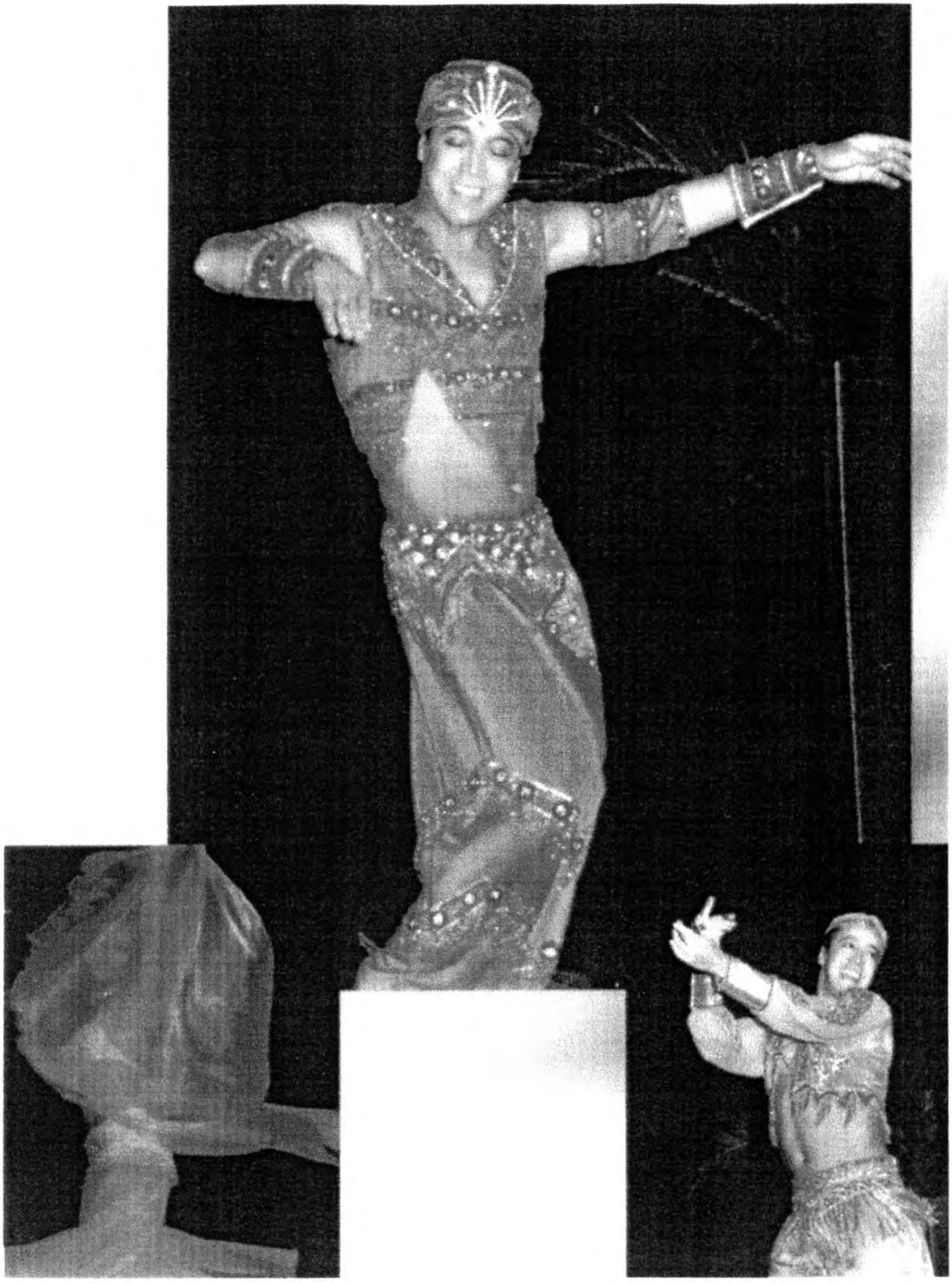
Eines der vielen Missverständnisse, die dem Bauchtanz anhaften, lautet, dass er nur für Frauen ist. Dies ist aber durchaus nicht der Fall. In orientalischen Ländern sind Männer ohnehin viel tanzfreudiger als bei uns. Die beeindruckendsten, oft schon akrobatischen Folkloretänze werden von Männern vorgeführt. Die Tanzbewegungen der Männer sind dabei allerdings grundsätzlich härter, kraftvoller, männlicher.

Volkloretänzer

Der Bauchtanz ist von der Tradition, von den betont weichen Bewegungen und der Grazie des Tanzes her ein durch und durch weiblicher Tanz. Als ein „Tanz von Frauen für Frauen" wurde er besonders in den feministischen Siebziger Jahren kompromisslos von den Frauen verteidigt. Männer waren oft sogar als Zuschauer unerwünscht.

Mittlerweile hat sich diese Sicht etwas verändert. Es gibt hervorragende männliche Lehrer für orientalischen Tanz und eine beachtliche Zahl von männlichen Bauchtänzern, die in der Technik der Bewegungen ihren weiblichen Kolleginnen in nichts nachstehen.

Es fragen auch ab und zu Männer schüchtern an, ob sie an einem Bauchtanzkurs teilnehmen könnten. Warum denn nicht!?! Jeder Mensch ist schließlich fähig, die Bauchtanzbewegungen nachzuvollziehen und auch ausdrucksvoll zu tanzen. Denn die zum Bauchtanz nötigen Muskeln sind doch nun mal bei jedem Menschen vorhanden. Interessant ist hierzu auch der Erlebnisbericht eines Mannes, der mit Bauchtanz begonnen hat: „Mir tun einfach die Bewegungen gut. Als Mann wird man nicht erzogen, weich und geschmeidig zu sein. Härte ist angesagt. Und ich merke jetzt erst, wie steif mein Körper ist, wie unbeweglich. Seit ich in einem Bauchtanz-Kurs bin, hat sich schon einiges gelockert, in den Hüften, den Schultern und auch im Kopf."



Maral, Solotänzerin aus Syrien

Mayodi, Solotänzer aus Marokko

So wie Bauchtanz keine Einschränkung beim Geschlecht kennt, kennt er auch keine bei Alter und Figur. Der orientalische Tanz als ganzheitliches Fitnessprogramm oder einfach zum Vergnügen ist für jeden Menschen geeignet. Die grundsätzlich eher sanften Tanzbewegungen können ganz individuell je nach Kondition so ausgeführt werden, dass sie den Körper nicht überanstrengen. So haben auch ältere, mollige und untrainierte Frauen und Männer die Möglichkeit, sich tänzerisch auszudrücken. Allein schon die Struktur der orientalischen Musik ermöglicht es, nach temperamentvollen Passagen ruhige Bewegungen folgen zu lassen, so dass der Körper nicht permanent Höchstleistungen vollbringen muss.

8.Schlusswort

Sehr oft, wenn ich mit Freunden oder Bekannten über meine Jahresarbeit gesprochen habe, und den Begriff „Bauchtanz" verwendete, hörte ich von Vorurteilen und falschen Einschätzungen. Da hört man zum Beispiel Aussprüche wie diese: „Zum Bauchtanzen braucht man doch einen Bauch!" (Zitat Frau Rimscha) oder „Bauchtanz, das ist doch ein Tanz zum Männeranbaggern."
Ich finde das sehr schade, dass in unserer heutigen, angeblich gleichberechtigten Gesellschaft Vorurteile wie diese noch immer existieren. Ich hoffe, mit meiner Jahresarbeit etwas über den Bauchtanz aufgeklärt zu haben und ihn aus der Ecke der „unschicklichen" Dinge geholt zu haben.
Im letzten dreiviertel Jahr, während dessen ich die Grundtechniken des Bauchtanzes erlernte, wurde ich zu einer überzeugten Anhängerin dieses Tanzes. Ich habe selten eine Sportart erlebt, bei der man sich so auspowern kann, die man aber gleichzeitig auch so ruhig tanzen kann, dass man sie selbst dann noch ausüben kann, wenn man müde oder krank ist. In meiner Arbeit spreche ich öfter davon, dass man sich mit Bauchtanz in eine Art Trance tanzen kann. Ich selbst habe dies erlebt und fand es sehr beeindruckend, da ich mit Meditation schon versucht hatte, in Trancezustände zu kommen, es mir aber nie gelungen ist.
Auch das eigene Körpergefühl verändert sich beim Tanzen. Man bekommt ein neues Bild von sich selbst, fühlt sich anders und wirkt auch auf Mitmenschen wie verwandelt. Seit ich bauchtanze, fühle ich mich wohler in meiner Haut.
Für den praktischen Teil meiner Jahresarbeit besuchte ich einen fünfstündigen Einführungsworkshop des Frauengesundheitszentrums zum Thema „orientalischer Tanz". Danach stieg ich in einen Bauchtanzanfängerkurs bei Daniela Tuttor ein, bei der ich immer noch lerne.

Vorbild

1. Entwurf

Die fertige Hose

Auch nähte ich mir eine Bauchtanzhose nach selbst entworfenem Schnitt. Es ist eine Pluderhose, die an den Knöcheln und an der Taille ein Samtbündchen hat, an den Seiten sind 10 dreieckige Tücher aus demselben Stoff eingenäht, sie sind nur in den Bündchen befestigt, so dass sie bei Drehbewegungen zur Seite weg schwingen können. Jedes Tuch hat schließlich noch eine Perlenverzierung bekommen.

Außerdem gab ich einen Bauchtanzschnupperkurs für interessierte Lehrerinnen, wegen unglücklicher Umstände fanden leider nur drei von sechs geplanten Stunden statt. Ich versuchte meinen oft nicht ganz so lockeren, gelenkigen und entspannten Lehrerinnen ein paar Grundübungen zu zeigen, wie den Hüftkick, Hüftkreis und die Hüftwippe. Die für die meisten anfangs recht ungewohnten, isolierten Hüftbewegungen waren zu Beginn recht ungelenk, wurden aber nach jeder Minuten des Übens besser und formschöner. Die richtig schnellen Bewegungen, die Shimmys waren aber für alle am schwierigsten, da man um wirklich Hüfte oder Brustkorb vibrieren zu lassen schon eine gute Kondition und vor allem Muskeln an Stellen braucht, die im normalen Leben seltenst gebraucht werden. Die Schrittkombination (Arabischer Grundschritt mit seitlicher Drehung und korrekter Armhaltung) war dagegen relativ schnell gelernt. Auch die Hüftkicks im Gehen schienen leichter zu fallen, da die meisten Deutschen eben doch das Tanzen mit den Füßen/Beinen gewohnt sind. Ebenfalls nicht so schwer scheint der Twist zu fallen, wahrscheinlich deshalb, weil ihn viele noch als einen Modetanz aus den 60er Jahren kennen.
Besonders ungewohnt und deshalb schwer sind die orientalischen Armbewegungen, die fließend und leicht aussehen sollen, obwohl sie sehr anstrengend und gerade für untrainierte Arme nicht ganz einfach sind.
Zu meinem Leidwesen waren Frau Schwab, Frau Heym, Frau Schuh, Frau Marx, Frau Singer, Frau Eichenmüller und Frau Müller aus terminlichen Gründen nicht zu allen Stunden anwesend; die einzige, die zu jeder Stunde kam, war eine Schülerin, meine gute Freundin Melanie Wießmeyer. Für mich war es sehr interessant und auch ein bisschen lehrreich, mal die Unterrichtssituation von der anderen Seite betrachten zu können.

Tanzen heißt üben und nochmals üben – natürlich auch beim Bauchtanz. Und oft erfahren wir dabei Grenzen, die uns Körper und Psyche setzen. Wer sich einmal auf den Bauchtanz eingelassen hat, auf die Erfahrungen mit sich selbst, mit seinem Körper, mit seiner weiblichen Seite, wird bald erfahren, was mich und viele andere immer wieder motiviert:
Unsere Mitte zu spüren, das zugleich Erdverbundene und Leichte dieses Tanzes, die Harmonie von Körper und Musik und schließlich die Freude über unsere eigenen unendlichen Fähigkeiten.
Ich kann Bauchtanz nur jedem, der sich etwas Gutes tun will empfehlen, da Tanz meiner Meinung nach eine der schönsten und ausdrucksvollsten „Sprachen“ ist.

QUELLENVERZEICHNIS:

Dietlinde Karkutli „Das Bauchtanz Buch“
Rowohl Verlag, Reinbek bei Hamburg
August 1983

Wendy Buonaventura „Die Schlange vom Nil, Frauen und Tanz im Orient“
Rogner & Bernhard bei Zweitausendeins, Hamburg
5. Auflage, Oktober 1995

Monika Kaibinger-Ickert, Ludmilla Schuhbauer „Bauchtanz, Harmonie und Lebensfreude“
Gräfe und Unzer Verlag, München
4. Auflage 1999

Prof. Dr. Gerhard Berg „Ernährung und Stoffwechsel“
Ferdinand Schöningh, Paderborn
1. Auflage 1978

Univ. Prof. Dr. Ingo Froböse, Pilotstudie „Untersuchungen: Beanspruchungsreaktionen des Körpers beim Bauchtanz“
Institut für Rehabilitation und Behindertensport der Deutsche Sporthochschule Köln
13. Mai 2003

Meyers großes Taschenlexikon, Band 2
Meyer Verlag
9. erweiterte Auflage

Tanz Oriental
Redaktion Roswitha W. Möhl
Ausgabe Dezember 2003

Eine weiter Quelle meiner Informationen, vor allem aber meiner praktischen tänzerischen Ausbildung, war für mich Daniela Tuttor, meine Tanzlehrerin. Sie ist Sozialpädagogin und Psychotherapeutin, tanzt selbst seit 1989, seit 1994 unterrichtet sie und hat Auftritte unter dem Künstlernamen Layaly.

Daniela Tuttor bei einer Tanzvorführung